



Der Demenz zuvorkommen

Die MAS [Alzheimerhilfe](http://www.alzheimerhilfe.at) stellt auf www.alzheimerhilfe.at einige konkrete Maßnahmen zur Demenzprophylaxe vor.

Von 1. bis 21. September gibt es tägliche Gedächtnisübungen, welche von den beiden MAS Demenztrainern Michaela Bichler und Hedwig Häupl ausgewählt wurden. Im Webinar „Immer einen Schritt voraus“ erläutert die Klinische- und Gesundheitspsychologin, Carmen Viereckl Risikofaktoren der Demenz, den Einfluss einer gesunden Lebensweise und was es mit der Faustregel ‚Was gut fürs Herz ist, ist auch gut für das Gehirn‘ auf sich hat. Außerdem gibt es in der Initiative Präventionsstrategien, die vorbeugend wirken können und das Demenzrisiko reduzieren. Mit dem Programm ‚Körper fit! Kopf fit!‘ zeigt die MAS Demenztrainerin Elke Mahnert, in 5 Beispielvideos, wie man mit Dual-Task Trainings Körper und Geist fordert.